

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор  /Кутищева Н.С./

Меню на 19.04.2023 года (День 9)

Меню питания детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---------------------------------|--------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| Правильный завтрак 12-18 лет (День 9,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №76/ЕСТ Н2018 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ) | 10 | 0,01 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | 0,01 | | 40,00 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| №220/ЕС ГН2018 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ. | 200 | 3,91 | 7,66 | 10,57 | 39,14 | 282,34 | 0,16 | 0,21 | 0,99 | 40,00 | 179,98 | 258,96 | 38,69 | 0,97 |
| №459/ЕС ГН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01 | 10,27 | 41,39 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,86 | 0,07 |
| №108/П2 013/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г | 60 | 2,90 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 141,00 | 0,10 | 0,04 | | | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
| №79/ЕСТ Н2018 | ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 1,47 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 0,03 | 15,00 | | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| Итого по подмену: | | 90,00 | 9,32 | 13,15 | 19,03 | 93,22 | 597,42 | 0,31 | 0,29 | 18,87 | 80,00 | 223,36 | 332,24 | 72,85 | 5,56 |

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| №145/ЕС ГН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,11 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| №439/Ди ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 0,05 | 26,83 | 23,04 | 0,51 | 316,74 | 0,13 | 0,22 | 4,06 | 57,20 | 23,94 | 232,93 | 29,05 | 1,91 |
| №255/ЕС ГН2018/5 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 180 | 4,33 | 6,80 | 6,67 | 43,25 | 260,21 | 0,11 | 0,03 | | 32,40 | 24,83 | 57,97 | 10,47 | 1,08 |
| №459/ЕС ГН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01 | 10,27 | 41,39 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,86 | 0,07 |
| №110/П2 013/изд.5 | ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 2,57 | 4,71 | 0,72 | 25,68 | 128,40 | 0,08 | 0,03 | | | 13,80 | 57,90 | 17,40 | 1,53 |
| Итого по подмену: | | 120,00 | 8,09 | 38,83 | 30,50 | 80,85 | 753,52 | 0,34 | 0,29 | 11,14 | 89,60 | 75,95 | 368,38 | 66,18 | 4,89 |

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----|------|-------|-------|------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| №145/ЕС ГН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,11 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| №439/Ди ет.сб.М2 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 0,05 | 26,83 | 23,04 | 0,51 | 316,74 | 0,13 | 0,22 | 4,06 | 57,20 | 23,94 | 232,93 | 29,05 | 1,91 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------|---|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| №255/ЕС H2018/5 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ | 180 | 4,33 | 6,80 | 6,67 | 43,25 | 260,21 | 0,11 | 0,03 | | 32,40 | 24,83 | 57,97 | 10,47 | 1,08 |
| №459/ЕС H2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА) | 200/7 | 0,03 | 0,07 | 0,01 | 0,29 | 1,47 | | | 2,88 | | 2,88 | 1,58 | 0,86 | 0,04 |
| №109/П2 I13/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС. | 60г. | 2,24 | 4,68 | 0,84 | 22,38 | 115,80 | 0,07 | 0,02 | | | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |

Итого по подменю: 120,00 6,76 38,80 30,62 67,57 701,00 0,33 0,28 11,14 89,60 75,65 374,08 63,78 5,19

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| №42/ЕСТ I2018/5 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 1,19 | 2,11 | 10,29 | 11,88 | 148,59 | 0,10 | 0,06 | 15,10 | | 15,65 | 56,41 | 20,21 | 0,80 |
| №92/ЕСТ I2018/5 | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 1,30 | 2,00 | 0,94 | 12,96 | 68,40 | 0,06 | 0,06 | 21,85 | 5,00 | 48,89 | 56,92 | 26,31 | 1,21 |
| №347/ЕС H2018/3 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" | 100 | 1,54 | 18,37 | 12,04 | 15,40 | 243,65 | 0,06 | 0,10 | 0,15 | | 31,09 | 109,13 | 18,04 | 1,51 |
| №248/ЕС H2013/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ. | 180 | 3,01 | 8,35 | 10,26 | 30,13 | 246,28 | 0,04 | 0,24 | 4,05 | 36,00 | 125,96 | 222,59 | 103,58 | 3,13 |
| №484/ЕС H2018/5 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/ | 200 | 1,89 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 77,64 | 0,01 | 0,01 | 4,00 | | 6,85 | 4,40 | 3,60 | 0,93 |
| №108/П2 I13/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г | 50 | 2,42 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 0,08 | 0,03 | | | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| №109/П2 I13/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 1,12 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |

Итого по подменю: 131,00 12,47 37,28 34,61 124,60 959,96 0,38 0,51 45,15 41,00 246,84 524,75 195,74 9,51

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| №42/ЕСТ I2018/5 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 1,19 | 2,11 | 10,29 | 11,88 | 148,59 | 0,10 | 0,06 | 15,10 | | 15,65 | 56,41 | 20,21 | 0,80 |
| №92/ЕСТ I2018/5 | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9) | 250/5 | 1,05 | 2,00 | 0,94 | 10,46 | 58,41 | 0,06 | 0,06 | 21,85 | 5,00 | 48,82 | 56,91 | 26,31 | 1,20 |
| №347/ЕС H2018/3 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" | 100 | 1,54 | 18,37 | 12,04 | 15,40 | 243,65 | 0,06 | 0,10 | 0,15 | | 31,09 | 109,13 | 18,04 | 1,51 |
| №248/ЕС H2013/5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ. | 180 | 3,01 | 8,35 | 10,26 | 30,13 | 246,28 | 0,04 | 0,24 | 4,05 | 36,00 | 125,96 | 222,59 | 103,58 | 3,13 |
| №484/ЕС H2018/5 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/ | 200 | 0,39 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 17,76 | 0,01 | 0,01 | 4,00 | | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,88 |
| №109/П2 I13/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г | 70 | 2,61 | 5,46 | 0,98 | 26,11 | 135,10 | 0,08 | 0,02 | | | 16,10 | 74,20 | 17,50 | 2,17 |

Итого по подменю: 131,00 9,79 36,45 34,67 97,90 849,79 0,35 0,49 45,15 41,00 244,02 523,64 189,24 9,69

Полдник (День 9,)

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|----------------------------------|--------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Мg | Fe |
| №459/ЕС ГН2018/5 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,07 | 0,01 | 10,27 | 41,39 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,86 | 0,07 |
| №285/ЕС ГН2018/5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ | 150/30 | 5,12 | 34,89 | 7,12 | 51,24 | 408,71 | 0,11 | 0,42 | 0,59 | 43,50 | 275,05 | 344,71 | 47,58 | 0,93 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 6,15 | 34,96 | 7,13 | 61,51 | 450,10 | 0,11 | 0,42 | 3,47 | 43,50 | 278,23 | 346,29 | 48,44 | 1,00 |

Зав. производ. _____ /Левченко Т.Н./

Калькулятор Гладуш /Наварич Т.С./